

ANNONS



Försäkringen gäller även oss!

Visst har ni rätt försäkringsbolag för era egendomar och verksamheter?

Kyrkans Försäkring 
kyrkansforsakring.se

[Prenumeration](#)[Annonsera](#)[Lediga jobb](#)[E-tidning](#)[Om Kyrkans Tidning](#)[MIN SIDA](#)

Kyrkans TIDNING

[Nyheter](#)[Debatt](#)[Ledare](#)[Kultur](#)[Teologi](#)[Församlingsliv](#)[Idé & inspiration](#)[SÖK](#) 

Ny modell ger äldre möjlighet till samtal

LEDIGA JOBB **49**

Citypräst - Hässleholm/Skåne
Lunds stift

Lärare i kyrkomusik - Uppsala
Uppsala stift

Diakon/Diakoniassistent - Tvååker/Värberg
Göteborgs stift

Organist - Lund



Ulla Arnell är samtalsterapeut och med Charlotte Engel initiativtagare till samtalsmottagningen för äldre på Samariterhemmet. Foto: Mikael M Johansson

Bristen på riktiga samtal och att själen satts på undantag var utgångspunkter när Charlotte Engel och Ulla Arnell tog initiativ till en samtalsmottagning för äldre. Sedan den startade i februari 2020 har 110 personer fått hjälp av gratis samtal.

Majoriteten av de som kontaktar Samariterhemmet Samtalsmottagning för äldre har aldrig tidigare vågat tala direkt ur hjärtat om det svåra i livet.

– Det finns många äldre som har lagt band på sina känslor och burit på något som begränsat dem under ett helt långt liv. Men när kraften tryter och man blir mer isolerad, kommer det man hållit ifrån sig fram, säger Charlotte Engel, chef för Samariterhemmets sociala verksamheter i Uppsala.

Ulla Arnell är en av samtalsmottagningens fem

Lunds stift

Två Präster - Skellefteå
Luleå stift

Diakon - Lundvika
Västerås stift

Två Präster - Västerås
Västerås stift

Präst - Enskede/Stockholm
Stockholms stift

SE ALLA LEDIGA
JOBB

MEST LÄST



1
SKR besviket efter möte med Folkhälsomyndigheten



2
Kyrkan säger nej till förslag om kunskapskrav för medborgarskap

terapeuter och har utvecklat verksamheten tillsammans med Charlotte Engel.

– Ibland finns en kraft att vilja bli fri, att slippa bita ihop som man alltid har gjort. Det känns som en nåd att få hjälpa till med det, säger hon.

Samtalsmottagningen är utformad efter en helt ny modell som varken bygger på diagnoser eller remisser, utan erbjuder samtal till den som känner behov. Ulla Arnell är 84 år och har mångårig erfarenhet som psykoterapeut. Hon upplever en brist på riktiga samtal, både i samhället i stort och inom vården. Inte minst för äldre.

– Går jag till doktorn och säger att jag är ledsen och inte vet vad jag ska göra blir det recept på antidepressiva. Själen har blivit satt på undantag i medikaliseringen och det finns ingen som erbjuder samtal om de vanliga mänskliga problem vi alla bär på, säger hon.

– **En del äldre** blir rädda för sina känslor och upplevelser. Då behöver de bli tryggade av en kompetent terapeut i att ångesten är som den ska vara i det de går igenom, säger Charlotte Engel.

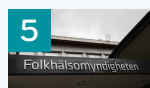
Problemen som samtalen blottlägger handlar ofta om åldrandets aktuella frågor – vad det innebär att gå i pension, att leva med sjukdom eller att med kort tid kvar i livet vilja, men inte våga prata ordentligt med sina barn. Men de rör även svårigheter som funnits med hela livet, som våld i nära relationer, beroendeproblematik eller att leva som HBTQ-person.



Diakoner protesterar mot stiftets nedskärningar



Kyrkokansliet svarar på kritiken: Policyarbetet del av förkunnelsen



FHM: Lättnader måste skjutas fram



Kyrkan satsar på fler digitala konserter

SE ALLA ARTIKLAR

ANNONS



Charlotte Engel, chef för Samariterhemmets sociala verksamhet.

” Det finns många äldre som lagt band på sina känslor och burit på något som begränsat dem under ett helt långt liv. Men när kraften tryter och man blir mer isolerad, kommer det man hållit ifrån sig fram.

Sedan starten har 110 personer sökt hjälp. Nu



Waldenströmska Studenthemmet



– ett boende i Uppsala
på kristen grund

www.waldenstromska.se

ANNONS

Passa på
Kyrkans Tidning
digital är gratis
fram till påsk!

LÄS MER HÄR



etableras även verksamhet enligt samma modell i Skåne, finansierad av Simrishamns och Tomelillabygdens församlingar samt stiftsstyrelsen i Lund.

Att alla verksamhetens terapeuter är minst 60 år ser Charlotte Engel som en bidragande faktor till det stora gensvaret.

– I livets sista skälvande skede uppskattar många att få prata med någon som förstår ens situation och har gemensamma referensramar kring hur till exempel föräldragenerationen fungerade.

Ulla Arnell håller med.

– Alla åldrar har något besvärligt, att bli gammal också. Och vi som är äldre kan dela den erfarenheten, säger hon.

Åldrandet väckte svåra minnen till liv igen

När Åke var sex år gick hans pappa oväntat och dramatiskt bort i en hjärtattack. Först nu 80 år senare har Åke förstått hur traumat har förföljt honom genom livet.

Det Åke beskriver som omvälvande händelser på det själsliga planet har han samtalsmottagningen att tacka för.

– I terapin når man ofta en viss punkt när man inte kommer vidare. Men plötsligt, som nu, förstår man saker som man utan den inte skulle ha insett. Jag återupplever mig själv som sex år och inser att jag haft en fantasi om att pappa inte alls dött utan fanns någonstans och skulle komma tillbaka.

Fantasin har funnits förträngd i hela mitt liv, säger han.

I motsats till de flesta av mottagningens konfidenter har Åke flera gånger tidigare i livet tagit hjälp av samtalsterapi.

Första gången hände det i medelåldern, när ett förhållande sprack, samtidigt som han som prefekt på universitetet blandades in i svåra bråk.

– Jag befann mig i kris, men var uppfostrad att vara stark och behärska mig. I min yrkesroll var jag tvungen att agera rationellt och balanserat när andra inte gjorde det. Den situationen klarade jag inte utan samtalsstöd.

Åke har många gånger önskat att han ska komma fram till en slutpunkt utan behov av terapi, men det har inte hänt.

– Eftersom man förändras i olika livsskeden kan många behöva stödet genom hela livet. Nu kommer minnen och människor upp som jag inte har tänkt på under många år. Åldrandet får dem att framstå i klarare ljus och bli mer plågsamma.

Att alla terapeuter är över 60 år tror Åke är till hjälp för en förståelse för det långa tidsperspektivet.

– Fram till 1945 bodde jag på landet med kokerska, husa, barnsköterska och gårdskarlar. Det är som att ha levat i en annan värld men det är min historia. Och att mitt i 1950-talets moralpanik inse min homosexualitet var hemskt.

Åke har bara två sessioner kvar hos Samariterhemmet men känner sig inte färdig med terapin.

– Jag kommer att fortsätta gå hos den person jag haft där, fast då till ordinarie pris, säger han.

Även om det var minst 20 år sedan sist har även Karin tidigare i livet gått i samtalsterapi. Ändå krävdes det mycket för att hon nu, när hon passerat 80, skulle göra det igen.

– Jag trodde mig vid min ålder veta vem jag är och ha bearbetat mina problem färdigt. Men det visade sig att jag hade fel, säger hon.

Den senaste krisen drabbade Karin förra sommaren och fick ångesten, rädslan och oron att börja ta över.

Karin ville inte nöta ut anhöriga och vänner, men förstod att hon inte skulle klara situationen på egen hand. När hon fick höra talas om samtalsstöd för äldre ringde hon direkt. Första samtalet hölls bara några veckor senare.

– Jag trodde inte mina öron. Det brukar ju vara kö på

flera månader hos psykologer, terapeuter och samtalsstödjare. Att jag fick komma så snabbt var livsviktigt för mig och helt otroligt att jag därtill fick tio samtal helt gratis.

Efter bara ett par samtal var Karin helt säker på att hon hamnat rätt.

– Terapeuten förstod vad jag pratade om och kunde problematisera och sätta ord på det på ett sätt jag själv inte kunde. Jag hade aldrig på egen hand förstått att det var skuggor från tidigare händelser som påverkade den nuvarande situationen så fel.

Krisen handlade om en ny relation. Oron och ångesten fick näring från erfarenheter av tidigare förhållanden, där Karin under många år varit den andra kvinnan i männens liv.

Hon var inte medveten om att minnena legat gömda hela tiden, men märkte att hon betedde sig på ett sätt hon inte ville.

– Nu fick jag hjälp att se varför, kan hantera det annorlunda och klarar relationen mycket bättre. Jag hade en sådan tur.

Åke och Karin har valt att vara anonyma och heter egentligen något annat.

Fakta: Samtalsmottagning för äldre i Uppsala

Startade februari 2020. Sedan 18 mars 2020 sker alla samtal på telefon eller digitalt.

Erbjuder tio kostnadsfria samtal till äldre som upplever behov av det. Hittills har 110 personer i åldrarna 59–96 år fått hjälp.

Samtalen utförs av legitimerade psykoterapeuter som själva är 60 år eller äldre.

Verksamheten finansieras av bidrag från Uppsala kommun, Ulla och Curt Nicolins stiftelse och Världsklass Uppsala.

Taggar: **ÄLDRE**

Anna Ellström redaktionen@kyrkanstidning.se

0 Kommentarer

LÄGG TILL NY KOMMENTAR

Ditt namn

Kommentar

Kommentarer begränsat till 1200 bokstäver, återstående antal tecken: **1200**



Jag är inte en robot



reCAPTCHA

Sekretess - Villkor

SPARA

SENASTE ARTIKLAR



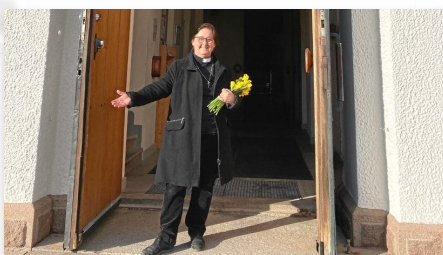
Osäkerhet kring påsken i Tysklands kyrkor

NYHET |

Tyskland in i en ny lockdown för att möta den tredje coronavågen.

Men kyrkorna ser ut att få hålla öppet i påsk

IDAG, 04:00



Svenska församlingar: Påsken firas på vandring och i hemmen

NYHET |

Påskpåsar, vandringar utomhus och enskild nattvard. Det är något av det som



Kyrkan säger nej till förslag om kunskapskrav för medborgarskap

NYHET |

"Det kan vara kontraproduktivt och öka segregationen", säger ärkebiskop Antie Jackelén

KONTAKT

Prenumeration kundservice

prenumeration@kyrkans
tidning.se
08-462 28 50

Nyhetstips

Kristoffer Morén
070-193 74 74
kristoffer.moren@kyrkans
tidning.se

Ansvarig utgivare

Inger Wallin
inger.wallin@kyrkans
tidning.se
072-090 28 12

INNEHÅLL

Annonsera
Prenumeration
Hantera befintlig prenumeration
E-Tidning

ÖVRIGT

Om Kyrkans Tidning
Integritetspolicy
Prenumerationsvillkor
Klarnas kundservice
Cookies

FÖLJ KYRKANS TIDNING:



Gilla oss på Facebook

Gilla Kyrkans Tidning
Jobb på Facebook

Följ oss på Twitter



Följ oss på Instagram

Kyrkans TIDNING